



Sono

CRIE UMA ROTINA PARA QUE SEU BEBÊ DURMA 12H SEGUIDAS!

Os bebês não nascem sabendo como dormir. Só você pode ensiná-lo a dormir de forma saudável e nós vamos te mostrar como isso é possível.

Comece agora!



Seja bem vinda (o)!

Eu sou Debora Fibra, mãe da Domênica de 1 aninho.

Sou formada em Publicidade e Propaganda, meu contato com o mundo materno começou cedo, ao trabalhar na Dorel Juvenile Group, multinacional do setor de puericultura leve e pesada.

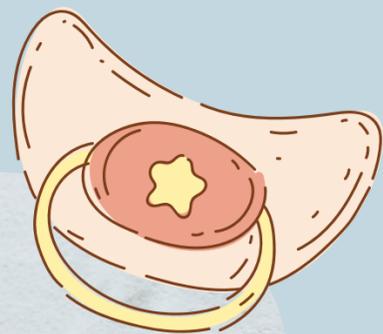
Após alguns anos, co-fundei a **FMDF**, maior empresa de Sampling e ações direcionadas para gestantes e mães de recém-nascidos do Brasil.

Mais de 17 milhões de famílias já foram impactadas através de nossos produtos e serviços.

Em plena pandemia, após uma imersão com os fundadores da Reserva, fundei a Nous Baby, marca de roupas infantis que prioriza o uso de materiais sustentáveis em sua confecção.

São **mais de 15 anos de experiência no mercado materno infantil** ao lado das melhores marcas e produtos para mães e famílias.





Eu amo dormir!

E quando os filhos chegam, dizem que nunca mais dormiremos.

Normalizaram algo que não é normal. Ser mãe, não é viver na privação de sono. Não é viver cansada, sem energias para os desafios do dia a dia. É preciso aprender, estudar um pouquinho para ensinar nossos filhos a dormirem. Isso é possível e eu vou te mostrar como!

Quando engravidei eu fiz mais de 4 cursos sobre sono infantil. Estudei muito porque imaginava que era possível.

Sempre foi uma das minhas grandes preocupações, afinal, eu amo dormir e sabia que seria um desafio (além de todos os outros) se nosso bebê não dormisse bem.

Eu sei que muitas mães, muitas famílias não tem o tempo que eu tive para estudar tanto, entender o que devemos ou não fazer.

Por isso, reuni aqui tudo que ajudou de fato a minha filha a dormir 12h seguidas por noite desde os primeiros meses de vida.



Benefícios do sono

01

Ajuda na produção saudável dos hormônios necessários para o desenvolvimento da criança.

02

Aumenta a imunidade do bebê. Normalmente bebês que tem uma rotina de sono saudável tendem a ficar menos doentes com facilidade.

03

Bebês que dormem horas seguidas a noite tem mais facilidade no aprendizado e desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo.

04

Melhora no humor, na disposição e na receptividade das atividades do dia a dia.

São milhares os motivos para que você ensine seu bebê a dormir bem!





Privação de sono

PARA OS PAIS

Noites mal dormidas resultam em dias de fadiga e frustração. Além de questões que envolvem a saúde e a segurança da família.

01

Irritabilidade, agressividade, insegurança, falta de paciência, dificuldade no raciocínio, diminuição da imunidade e favorecimento ao ganho de peso.

02

Fadiga, frustração e descontentamento com a parentalidade.

03

Pais privados de sono são propensos a acidentes domésticos e esquecimentos nos cuidados com o bebê.

04

O organismo em privação de sono está em total desequilíbrio, inclusive emocional.

Privação de sono

PARA O BEBÊ

Crianças que sofrem com a privação do sono podem apresentar diversas dificuldades no desenvolvimento.

01

Irritabilidade, choro excessivo, agressividade, impulsividade, falta de atenção e desânimo.

02

Cansaço, baixa tolerância à frustração, problemas de memória, diminuição dos reflexos e aumento de quedas e acidentes.

03

Noites mal dormidas estão relacionadas à obesidade infantil, diabetes e a depressão.

04

Durante a noite são produzidos diversos hormônios que ajudam o sistema imunológico do bebê e no desenvolvimento saudável.



Você é a melhor pessoa para ensinar seu filho a dormir.

É normal ficarmos ansiosas para que o bebê durma bem, afinal, nós sabemos que a privação de sono não faz bem a ninguém.

É importante você saber que você é a única pessoa no mundo capaz de observar, conhecer, entender os sinais e ensinar o processo do sono para o seu filho.

Nós vamos te ajudar, mas sinta-se segura e confiante. Você vai conseguir!

A tranquilidade dos pais é a tranquilidade do bebê!



Confie em você!



Você pode!



Você consegue!



Você é capaz!



Ciclo circadiano

Nosso sono é regulado por um relógio interno que os cientistas chamam de ciclo circadiano (período de um dia).

O bebê nasce com o ciclo circadiano desregulado. Ele precisa passar por um processo de amadurecimento durante os primeiros meses de vida e nós somos responsáveis em guia-lo nessa evolução.

COMO REGULAR O CICLO CIRCADIANO

A exposição à luz natural (solar) durante as sonecas e o bloqueio de entrada de luz natural e artificiais a noite, podem ajudar a ajustar o relógio circadiano para o dia e aumentar a sonolência na hora de dormir.

As sonecas durante o dia não devem ser realizadas no quarto escuro até os 3 meses do bebê. Após os 3 meses o ciclo circadiano já está mais regulado e as sonecas durante o dia podem ser feitas em ambientes escuros.

Dia

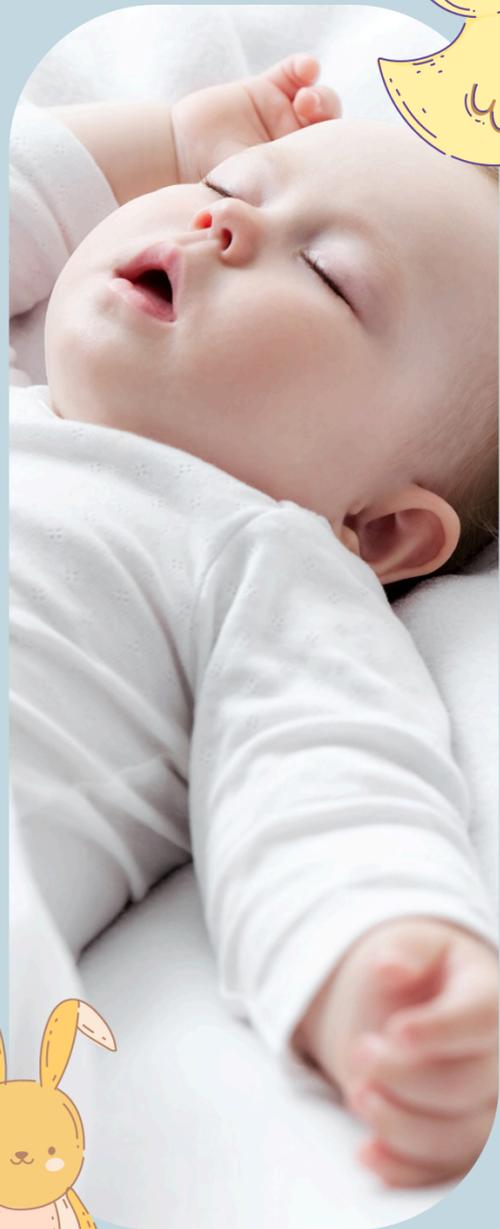
mínimo 70% de entrada de luz natural.

Noite

100% escuro.

Dia: entrada de luz natural (solar) no ambiente da soneca.

Noite: bloqueio 100% de qualquer tipo de luz no ambiente do sono. Inclusive de aparelhos eletrônicos.



Os hormônios envolvidos no sono

Melatonina

A **melatonina** é um hormônio produzido pela glândula pineal, localizada no cérebro.

01

Regula o ritmo biológico do corpo de acordo com o ciclo circadiano, estimula o sono a noite e a disposição durante o dia.

02

Os bebês nascem com a produção de melatonina irregular e mais uma vez a luz natural nos ajuda aqui.

03

A entrada de luz no quarto escuro do bebê durante a noite pode ativar a glândula pineal fazendo com que ela entenda que "já é dia e está na hora de despertar".



Sempre que seu bebê acordar pela manhã, após as horas de sono noturno, abra as janelas, cortinas/persianas para que a luz do sol entre no ambiente. O mesmo serve para a hora de dormir a noite, feche tudo e deixe 100% escuro.

Cortisol

O cortisol é um hormônio produzido pelas glândulas suprarrenais, que estão localizadas acima dos rins. A função do cortisol é ajudar o organismo a controlar o estresse, reduzir inflamações, contribuir para o funcionamento do sistema imune e manter os níveis de açúcar no sangue constantes, assim como a pressão arterial.

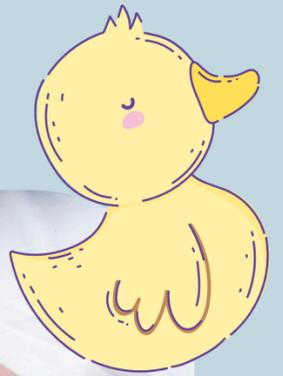
01

Quanto mais cortisol, mais o bebê chora; e, quanto mais choro, mais cortisol! Resultado disso é muito choro e irritação ao bebê, que não consegue relaxar, além da probabilidade de sintomas como febre e dores.

02

Não fazer as sonecas aumenta muito a produção de cortisol no bebê e cria um ciclo vulcânico de irritabilidade, choro e angústia.

Quando o bebê está com sono, ao invés de adormecer, o organismo do bebê libera cortisol (hormônio de vigília), o cortisol também se manifesta em situações de estresse, sendo expelido durante o choro. Por isso, quanto mais choro, mais cortisol e esse ciclo forma um efeito vulcânico.



A importância de criar uma rotina

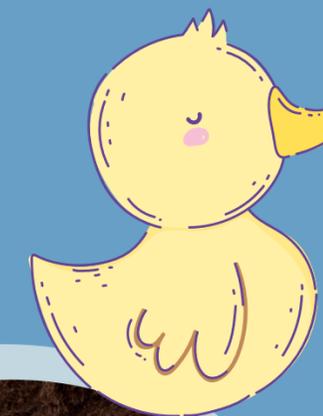
Criar uma rotina (orientação do nosso dia) desde os primeiros dias de vida do bebê é essencial para garantir que ele entenda o funcionamento da casa e da família.

Quando nós acordamos, temos rotinas como escovar os dentes, tomar banho, comer algo no café da manhã. Isso também é rotina. Rotina não é algo ruim. Engessado e fixo. É apenas o dia a dia acontecendo.

Os bebês precisam de **PREVISIBILIDADE**. Mesmo muito pequenos, eles fazem associações do que vai acontecer e isso gera conforto e segurança.

O simples banho antes de dormir por exemplo, é uma excelente forma de relaxamento e associação de que a noite vai começar.

Não é para sermos reféns da rotina. A rotina que precisamos criar para ajudar nossos filhos é apenas um direcionamento para o bebê entender o funcionamento da casa, da família e se sentir seguro.



Alimentação X sono de qualidade

Você consegue dormir bem se estiver com fome? Seja sincera.

Se a resposta foi não, que é a resposta da maioria das pessoas, você já pode imaginar porque os bebês muitas vezes acordam de madrugada diversas vezes.

Para que o bebê tenha uma noite de sono com horas seguidas, é preciso que ele tenha se alimentado bem durante o dia.

01

Garanta que as mamadas durante o dia estão sendo realmente efetivas. Mantenha o bebê desperto durante as mamadas para que ele encha a barriguinha de forma adequada.

02

Os bebês, assim como nós, fazem reserva de calorias. Comer bem de dia garantirá a reserva necessária para o sono noturno.

03

Você não precisa acordar o bebê de madrugada para oferecer o mama, a não ser que o pediatra tenha recomendado por motivos específicos. Fique tranquila, se ele estiver com fome, ele vai pedir.

Amamentação x fórmula

Não importa se o seu bebê mama no peito, em livre demanda, se mama leite materno na mamadeira, se complementa com fórmula ou se toma só fórmula.

A necessidade do bebê estar nutrido para o sono da noite ser de qualidade vale para qualquer caso.



O que fazer com o bebê RN acordado?

Um bebê recém-nascido fica pouco tempo acordado e quando acordado precisa se alimentar, tomar banho, trocar roupa e fralda. Ou seja, as horas para atividades com um RN são poucas.

Nos momentos que estiver desperto, converse com ele olhando nos olhos, bem pertinho, para que aos poucos ele te reconheça. Os bebês recém-nascidos não enxergam com 100% de clareza.

Cante músicas ou histórias, o som da voz dos pais é essencial para que o bebê se sinta seguro.

Em algum período do dia que o bebê estiver acordado, deixe-o no berço para que ele reconheça o ambiente, se sinta seguro e goste de ficar no quatinho dele. Isso será muito importante para que ele tenha autonomia e segurança.

Coloque o bebê de bruços

Colocar o bebê de bruços desenvolve o lado cognitivo e estimula os músculos do pescoço, peito e costas, que vão ajudar no ganho de força para rolar, rastejar, sentar, engatinhar e andar.

Como os bebês recém nascidos passam muito tempo dormindo com a cabeça encostada no colchão, colocar de bruços é importante para evitar o achatamento da cabecinha do bebê

01

Utilize superfícies rígidas com o apoio de um tapete confortável por exemplo. Não coloque o bebê de bruços no colchão ou em sofás. Esteja sempre perto supervisionando.

02

Você pode colocar o bebê de bruços desde os primeiros dias de vida. No começo os bebês ficam por poucos segundos e logo se incomodam. É normal, com o tempo ele vai ganhar força e ficará períodos maiores de bruços.

Atenção aos estímulos

Seu bebê vai descobrir o mundo com o tempo e de acordo com cada fase da sua idade.

Não tenha pressa em adicionar estímulos externos para o bebê recém-nascido. Hiperestimulação pode gerar ansiedade, stress, choro excessivo e sem motivos aparentes. Tenha calma. Colo, conforto, brincadeiras sutis, farão com que a ligação entre vocês se fortaleça a cada dia.

Uso de telas

Televisores, tablets, celulares e outros aparelhos eletrônicos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), recomenda que o uso de telas na infância deve ser **restrito**.

É na primeira infância que a criança começa a desenvolver o sistema motor e cognitivo, principalmente nos primeiros dias de vida, em que ocorre o amadurecimento das estruturas cerebrais.



Berço seguro

São muitos os riscos com bebês e síndrome SIDS (morte súbita) é o que mais preocupa pais e cuidadores.

Por isso, **bebês com até 18 meses** não devem ter dentro do berço diversos itens que hoje, muitas lojas vendem de forma irresponsável. Fica bonito o quarto do bebê? Sim, mas não é seguro pra ele.

Compre um berço que seja certificado pelo INMETRO e que siga as normas de segurança da ABNT.

Não utilize protetor de berço.

Não utilize móveis.

Não deixe bichos de pelúcia, travesseiros, cobertores e outros objetos macios dentro dele.

Não posicione o berço próximo de janelas, isso evitará possíveis quedas.

Atente-se para prateleiras, quadros e itens que podem se desprender e ferir o bebê.

Um berço seguro é composto por colchão e lençol de elástico sempre bem preso.



Dormir de barriga para cima



A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que os bebês durmam de **barriga para cima**. Essa posição pode reduzir em até 70% o risco de morte súbita.

Quando o bebê aprender a se desvirar sozinho, por volta dos 5 ou 6 meses, ele poderá dormir de bruços, pois conseguirá desvirar quando precisar.

Os bebês que têm refluxo, podem dormir de lado, desde que estejam sob supervisão.



Ambiente acolhedor

Dormir em um ambiente seguro, aconchegante e acolhedor é o ideal para todos nós. Para os bebês, alguns detalhes fazem toda diferença e são bem simples de organizar. **Veja abaixo:**

01

Se você precisar alimentar o bebê na madrugada use uma luz auxiliar de cor quente: vermelha, laranja ou amarela. Não use luz de cor fria, ela faz com que o cérebro do bebê entenda que é dia e reduz a produção de melatonina, fazendo com que ele desperte.

02

O calor é um grande dificultador para o bebê relaxar ou acordar, observe se a temperatura do quarto está por volta de 22 ou 23°C.

03

Use fita isolante e tape bem luzes de ar-condicionado, babá eletrônica, umidificador e de qualquer aparelho que tenha luz.

O famoso ruído branco

O ruído branco, também chamado white noise, é capaz de mascarar sons que geralmente dificultam a concentração e o sono.

Isso acontece porque as frequências na mesma potência do ruído branco bloqueiam sons com frequências que variam muito de intensidade, como barulhos de carro e latidos de cachorro.

Use o ruído branco de forma contínua nas sonecas e durante o sono noturno. Ele é seguro para o bebê, fique tranquila.



Sinais de Sono

Cada bebê é único mas na maioria das vezes quando o assunto é sono, eles demonstram sinais bem parecidos.

Os sinais mais comuns de que seu bebê já está com sono (ou ficando) são:

- Bocejo
- Sobrancelhas vermelhas
- Não quer brincar
- Puxar o cabelo
- Careta
- Bater a mão nos brinquedos
- Desviar o olho
- Esfregar o rosto
- Puxar ou esfregar as orelhas

Identifique os sinais e coloque-o para dormir no berço ainda acordado.



A importância das sonecas durante o dia

As sonecas do bebê são essenciais para a qualidade do sono noturno. As crianças precisam de um número "X" de horas de sono a cada 24 horas e, à noite, elas não conseguem cumprir esse total.

Com as sonecas, a quantidade total de horas de sono que o bebê precisa é distribuída ao longo do dia, conforme a faixa etária.

Necessidade média:

Sono noturno + sonecas

Recém-nascido a 3 meses: de 16 a 19 horas

4 a 12 meses: de 12 a 16 horas

1 a 2 anos: de 12 a 14 horas

3 a 5 anos: de 11 a 13 horas



Vamos colocar em prática?

Agora que você já sabe o que e como fazer, é hora de colocar a mão na massa e ajudar seu filho a ter um sono de qualidade.

01

Organize com calma como será essa nova rotina. Só você sabe o funcionamento da sua casa e da sua família. Faça adaptações se necessário.

02

Não se cobre. Você é única. Seu filho e sua família também. Não crie padrões e regras que não existem. Esse material é um direcionamento. Confie e execute, vai dar certo!

03

Vai no seu tempo mas vá com confiança. Tente começar o quanto antes, assim, os frutos do sono de qualidade serão colhidos muito em breve.

O MAIS IMPORTANTE:

O seu bebê já confia muito em você,
é a sua hora de confiar também!



Contato direto!

Qualquer dúvida, comentários, sugestões e feedbacks são muito bem-vindos.
Entre em contato com a nossa equipe.
Ficaremos muito felizes em conversar com você!



+55 (11) 94555-0242



debora@babycare.com.br

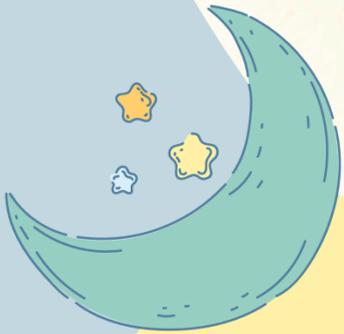


www.kitbabycare.com.br

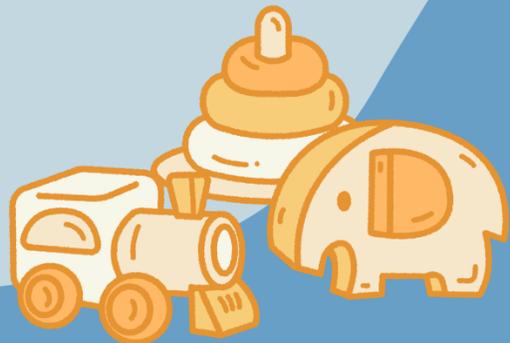
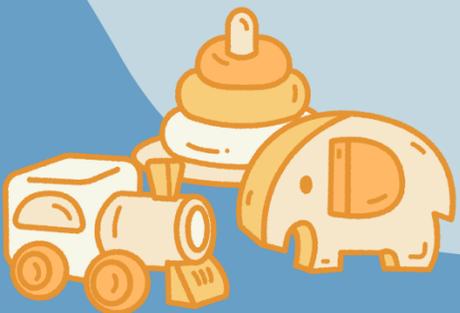


@babycare.oficial



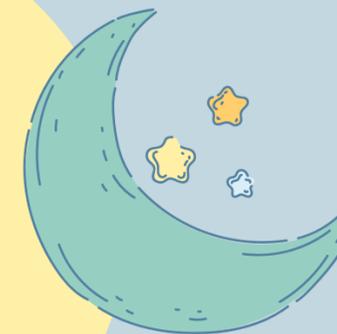


Patrocinadores:





Obrigada!



Que você e a sua família tenham ótimas noites de sono, descanso e dias incríveis para aproveitar os momentos juntos.

Vocês merecem!



A maior plataforma online para famílias do Brasil

www.kitbabycare.com.br @babycare.official

